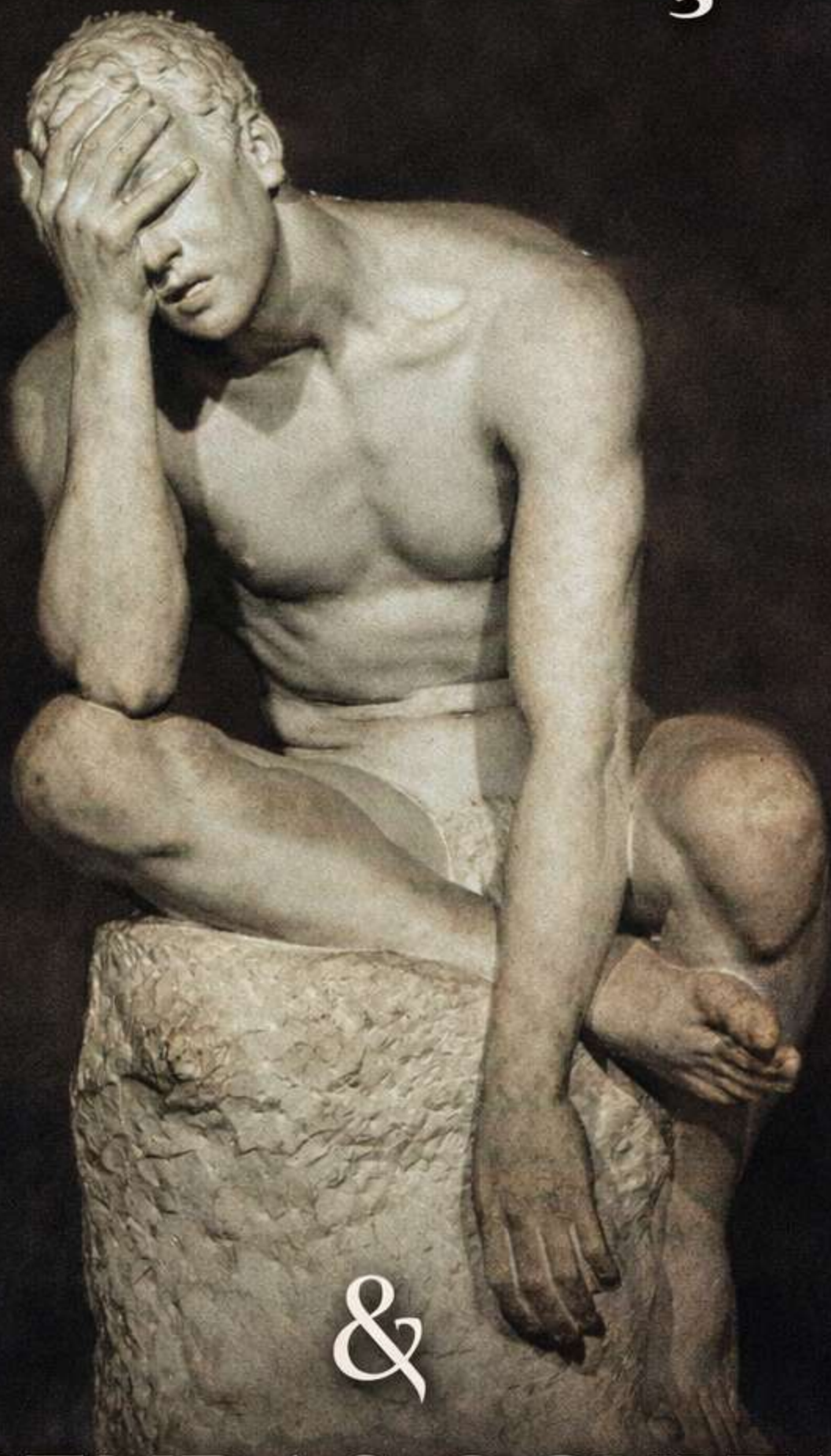


# PÔR TERMO À FRUSTRAÇÃO



&  
AGENDAS OCULTAS

Tradução: Amadeu António

Pronto, vamos dar-nos um momento, claro. Pois, sim, sem dúvida. É mesmo um prazer. É um prazer dar as boas-vindas a cada um de vocês, a todos vocês aqui em Palm Beach. É sempre um gosto e uma alegria estar convosco e trabalhar convosco. Isso dizemos sempre, porque é mesmo verdade. E hoje, e neste fim de semana, mas hoje à noite especialmente, é ainda mais entusiasmante para nós, porque vocês vão dar a vocês próprios, vão dar-se a oportunidade de acabar de vez com a frustração e até a potencial destruição das vossas próprias agendas escondidas. E muitos de vocês, quase todos, nós percebemos que vão ficar cá o fim de semana todo, e além dessa oportunidade de acabar com a frustração e a destruição dessas agendas, vocês vão dar-se a oportunidade de começar a revelar os tesouros incríveis e maravilhosos que estão muitas vezes mesmo escondidos nos cantos mais recônditos da vossa mente inconsciente.

Esta noite é especial. É mesmo mais um passo, talvez o próximo passo para vocês, para fora da escuridão, fora da vossa própria escuridão neste ano que é mesmo o ano da conquista. A começar, claro, com aquele terminar mágico do “mártir”, como já falámos há umas semanas – foi o primeiro passo. E agora é acabar com a frustração e com o potencial de destruição das vossas agendas escondidas que geram tanta angústia e ansiedade. Isto é mesmo algo à parte. E o fim de semana, claro, é também uma forma muito poderosa – não só de reagir e responder à mente inconsciente, com todos os seus truques e artimanhas – mas também, de uma maneira muito mágica, de agir e de lidar com o vosso inconsciente à vossa maneira, segundo o vosso desenho. E quando juntam esta noite e o fim de semana, que por si já são importantes, podem criar uma sinergia, podem criar um todo que pode ser – e vai ser, se deixarem – maior do que só a soma das partes. Pode mesmo ser magia pura. E por isso, estamos mesmo entusiasmados, e vocês também, claro.

Por isso, vamos começar a olhar e a falar sobre este fenómeno das agendas escondidas. De onde é que elas vêm? Como é que começam? Não é como se alguém fosse buscar agendas para as esconder, assim do nada. Não. Nós sugerimos que o que acontece, provavelmente quando eram todos miúdos, as agendas que criaram eram o que chamamos agendas abertas. Necessidades, preferências, sentimentos, expectativas que sentiam mesmo,

fosse com palavras ou não, estavam conscientes dessa agenda, dessa necessidade, dessa preferência, desse sentimento, dessa expectativa. Sabiam o que era e procuravam-na abertamente, fosse com palavras ou com ações e, quando já tinham palavras, claro, vezes sem conta diziam isso mesmo, expressavam essa necessidade, preferência, sentimento ou expectativa.

E a chave das agendas abertas é isso mesmo – diziam tudo às claras, transmitiam tudo a vocês próprios e aos outros, muito claramente, totalmente, sem filtros. E isso era uma agenda aberta, e talvez, em bebês, em crianças pequenas, todas as vossas agendas começaram assim, abertas. E depois, à medida que cresceram e mudaram, algumas dessas agendas ficaram abertas, continuaram a ser algo que procuravam abertamente e que mostravam totalmente, sem vergonha, sem culpa, sem esconder. E essas agendas abertas serviram de inspiração, deram motivação para conquistar coisas. Foram o motor da ação e da emoção que traz sucesso.

Mas ao mesmo tempo, algumas dessas agendas que começaram na infância, vocês simplesmente largaram-nas. Largaram, desapareceram, deixaram de fazer parte da vossa realidade, deixaram de ser agenda. Talvez porque foram totalmente satisfeitas, talvez porque perceberam que já não era preciso, deixaram cair, desapareceram, deixaram de ser relevantes. E pronto, deixaram de existir. No entanto, também houve aquelas que vocês largaram, mas que só desapareceram em parte – não saíram da vossa realidade.

Essas são as tais agendas escondidas. Continuam a ser necessidades, preferências, sentimentos, expectativas, mas já não são procuradas abertamente. Não, nada disso. Vocês podem ou não estar conscientes delas, podem nem perceber que ainda as têm. Mas já não mostram nem a vocês próprios nem aos outros. Pelo contrário, escondem quase todas essas agendas, aquelas que largaram mas que não saíram mesmo da realidade. Só mostram ou comunicam, ou às vezes até só admitem para vocês próprios, aquela parte segura, aquela parte aceitável dessas agendas, aquilo que o consenso – ou vocês próprios – acham seguro ou aceitável.

E por isso, é uma agenda escondida, está lá, e muitas vezes até conseguem reconhecê-la, e em momentos privados até admitem. É uma que largaram por vários motivos, mas não deixaram que desaparecesse

totalmente, não a largaram mesmo da vossa realidade. E isso é uma agenda escondida.

Agora, nesse mesmo processo de crescimento e mudança, também houve agendas que largaram, tal como já dissemos, e essas desapareceram totalmente de vista, mas vocês não as deixaram sair da vossa realidade. Mandaram-nas para os cantos mais fundos, para os recantos, para as zonas de sombra, se quiserem, do vosso inconsciente. E não estão conscientes delas – não de forma consciente, pelo menos. E a única maneira de as transmitirem aos outros ou a vocês próprios é com comportamentos instintivos, habituais, às vezes até destrutivos e que confundem. Não mostram a ponta do iceberg, nem sequer aquela parte segura e aceite – não deixam ver nada, até que de repente – pumba! – aparece tudo na vossa realidade.

Portanto, estas agendas começam abertas e, por vários motivos, quando as largam, podem sair completamente e desaparecer, deixam de existir. Ou podem sair, desaparecer em parte, mas continuam lá, vão para o subconsciente ou até para o inconsciente como agendas escondidas. Ou então, largam-nas, desaparecem – não as deitam fora, mas vão mesmo para os recantos mais profundos do inconsciente, tão bem escondidas que mais valia chamar-lhes agendas perdidas.

Para perceberem bem o que se passa aqui, o porquê e o como de uma agenda passar de aberta a escondida ou até perdida, não é algo que tenha mesmo de acontecer, não é obrigatório nem inevitável. Para perceberem isto, é importante saber que todas as agendas existem numa espécie de fluxo contínuo, estão sempre a mudar. Esse contínuo pode ter muitos lados, e não estamos aqui hoje para analisar tudo ao pormenor, mas sim para ajudar-vos a acabar com a frustração e destruição. Por isso, queremos ser diretos e claros. Por isso, olhamos e falamos de alguns desses contínuos.

Um deles é muito simples: as agendas existem num contínuo entre o que é apropriado e o que é inapropriado; entre o que é possível e o que é impossível na vossa realidade. Entre o que é construtivo e o que é destrutivo. Por exemplo, podem ter uma agenda que é “Quero ser o melhor que posso ser”. Parece bem, é seguro, é aceitável. Mas por baixo disso, a agenda real, a escondida, é:

“Quero ser melhor que toda a gente. Quero ser superior a toda a gente. Preciso disso, prefiro isso, sinto isso e espero isso.”

Mas será que é apropriado? Será que é mesmo uma necessidade, se olharmos para as necessidades mais básicas – segurança física, sobrevivência, pertença, autoestima, criatividade, conhecimento, espiritualidade – em lado nenhum diz que precisam de ser melhores do que os outros. Não há nenhuma necessidade real de ser superior ou arrogante. Portanto, não é propriamente uma necessidade adequada. É uma preferência? Sim, sem dúvida, mas será construtiva ou destrutiva?

“Sinto isto mesmo claramente, ninguém pode negar isso, mas será que é apropriado, será que é construtivo, será que é sequer possível ser mesmo a melhor pessoa do planeta, melhor que toda a gente?”

Na verdade, vocês conseguem ver que esta agenda não é apropriada, não é realmente possível, e claramente é destrutiva. Outras agendas,

“Quero ser o melhor naquilo que faço.”

Parece igual à primeira, à superfície, é a tal ponta do iceberg. Mas por baixo está a verdadeira agenda,

“O que eu quero mesmo é, seja no que for, fazer as coisas da forma mais elegante, ou melhor, que conseguir.”

Aqui está uma agenda óbvia, que qualquer um de vocês pode olhar para ela e dizer, sim, isto é perfeitamente apropriado, é claramente possível. E se realmente fizerem isso, vai ser mesmo construtivo. Portanto, as agendas estão sempre num contínuo – entre o que é apropriado e o que é inapropriado, entre o que é possível e o que é impossível, entre o que é construtivo e o que é destrutivo. E sim, muitos de vocês já se apanharam, homens e mulheres, a pensar que precisam mesmo de um marido ou de uma mulher. E essa é a minha agenda por trás,

“Olá, tudo bem, bom ver-te outra vez, não é? A minha agenda era só dizer olá, voltar a falar contigo, ver como estás, pelo menos é o que digo. Mas por baixo disso está o ‘preciso de um marido, preciso de uma mulher’.”

Pronto, aí está aquela necessidade inapropriada. Não, se forem a ver, não está ali no meio das necessidades de sobrevivência, segurança, pertença,

autoestima. Em lado nenhum está lá ‘ter um marido’ ou ‘ter uma mulher’ assim nesse sentido. É, sim, uma preferência. Mas percebem, não é apropriado enquanto necessidade. E, nesse sentido, porque é que querem isso, percebem? É construtivo ou destrutivo?

“Porque quando tiver um ou uma, então vou ficar (...) preencher o espaço em branco: melhor, superior, feliz, satisfeito, poderoso. Quando tiver isso, tudo na minha vida vai encaixar, assim do nada, desde que consiga esse cônjuge.”

Pois, desse modo, isso não é possível assim, não é uma pessoa que vos vai dar tudo de repente.

E então, será mesmo construtivo? Ter um marido ou uma mulher pode ser muito construtivo, claro que sim. Mas colocar isso nessa agenda do “o que quero, o que realmente procuro”, pode, na verdade, cair outra vez naquela categoria de “ser melhor que os outros”. Por isso, veem, todas as agendas, grandes ou pequenas, podem ser colocadas algures nesse contínuo. Não é só entre possíveis e impossíveis, mas a pender para um lado ou para o outro, algures nesse contínuo de possibilidade, de adequação, de construtivo ou destrutivo.

Agora, o que acontece é isto – uma agenda aberta, da qual estou totalmente consciente e que expresso totalmente, quando é construtiva, quando é mesmo possível e apropriada, isso sim, inspira. Inspira motivação para alcançar, inspira ação e emoção que trazem sucesso, e resulta numa criação positiva. Dá poder, responsabilidade, resulta numa realidade concretizada. Uma agenda aberta que é apropriada, construtiva e possível.

Agora, uma agenda bem aberta que é totalmente inapropriada, impossível e destrutiva, ou mesmo só um bocadinho disso. E há quem seja assim, não tanto entre vocês, mas há pessoas por aí no mundo que têm mesmo agendas bem abertas. Sabem mesmo o que querem: “Quero controlar toda a gente que se cruzar comigo. Quero ser melhor que todos, tenho orgulho nisso e não vou fingir o contrário. E transmito isso em tudo o que faço – aquela atitude paternalista, superioridade total, arrogância máxima, está tudo escarrapachado, qualquer pessoa vê, expresso tudo sem filtros. Mas é inapropriado, é impossível de conseguir de verdade, e é destrutivo.”

Mesmo assim, essa agenda aberta ainda vai inspirar motivação para tentar alcançar algo. A pessoa faz tudo para alcançar aquela arrogância que procura. Inspira movimento, emoção, tentativa de sucesso. Mas o resultado é, muitas vezes, um autêntico caos mental. Porque, por muito superior que me sinta, há sempre alguém mais qualquer coisa.

“E a próxima pessoa que eu encontrar? E se estiver ali alguém à esquina? Quem é que anda aí que eu nem conheço e pode ser mais inteligente, mais bonito, mais competente, mais rico, mais saudável, mais feliz do que eu?”

E isso enlouquece. Levado ao extremo, pode mesmo levar a comportamentos sociopatas. Pessoas que andam propositadamente a ser destrutivas, inapropriadas, a fazer ou tentar fazer coisas impossíveis, e sem esconder nada disso – pode mesmo dar origem a comportamentos sociopatas. Por isso, não há assim tanta gente que mantenha agendas destrutivas, impossíveis ou inapropriadas às claras. Acabam por ser fechadas. Mas vejam, não é só por isso que uma agenda se fecha. É importante perceber isto. Podem ter agendas mesmo no topo do contínuo – agendas muito apropriadas, muito possíveis, e que podiam ser super construtivas – e mesmo assim escondê-las, ou perdê-las, deixar que fiquem invisíveis, mas sem as largar da realidade.

E isso muitas vezes acontece quando têm uma dessas agendas e vos dizem ou convencem de alguma forma, ou exigem mesmo, que a larguem. Talvez vos tenham ensinado, condicionado, manipulado ou até ameaçado a largar essa agenda.

Alguns de vocês, com a vergonha da infância, a sentir-se tão inadequados, tão defeituosos, desistiram de agendas mesmo bonitas, mesmo sendo possível vocês disseram,

“Não é para mim!”

Mesmo sendo construtivo,

“Não, porque eu sou um bicho raro, porque sou tão defeituoso. Não é construtivo para mim. É mesmo inapropriado para um monstro como eu.”

E então, agendas mesmo bonitas que podiam ter ficado abertas, foram fechadas. Alguns de vocês, por causa de traições ou abandonos, lá atrás, ou até há pouco tempo, decidiram também, por terem sido ensinados,

condicionados, manipulados ou ameaçados, largar agendas mesmo bonitas, mesmo boas. Alguns de vocês por causa daquele contrato invisível que fizeram com um dos pais, muitas vezes para proteger na vossa própria vergonha,

“Ok, vou largar a minha agenda de ter sucesso, mesmo que seja perfeitamente apropriada, possível e construtiva, só para sobreviver contigo, para te agradar. Vou largar, vou desistir.”

Outros, por causa da dor, da ameaça, ou da ladainha constante,

“Nunca vais ser feliz, nunca vais ser feliz. Nem tentes, não te enganes, não te iludas, nunca vais ser feliz, nunca vais ser feliz.”

“Está bem, está bem!”

O condicionamento, aquela insistência,

“Pronto, eu largo, ok, não vou tentar ser feliz, pára de me chatear, deixa-me em paz.”

E então vocês largam, porque vos ensinaram que é impossível para vocês, ou para qualquer pessoa, porque foram condicionados com aquela conversa constante, porque foram manipulados através da vergonha, ou da culpa, ou da sensação de não merecer, ou por traição, abandono, ou porque vos ameaçaram. Vocês guardam essa agenda, e –

“Estás tramado, eu não te vou amar.”

Ah, se calhar nunca vos disseram isto assim de caras, mas a mensagem estava lá, vocês perceberam-na bem — a vossa própria sobrevivência, a vossa sanidade ficaram em risco, e então largam essa agenda. E pode ter desaparecido em parte, escondendo-a, só a deixam vir ao de cima quando estão sozinhos, secretamente ainda a querer, ou então pode ter desaparecido completamente, ficando ali perdida. Mas não a largaram totalmente. Não a deixaram sair da realidade, se calhar esconderam quase tudo, se calhar esconderam tudo mesmo, mas não a deixaram cair fora da vossa realidade.

Talvez porque uma parte vossa sabia,

“Um dia ainda posso recuperar isto, se conseguir encontrá-la, se conseguir juntar os pedaços outra vez.”

Portanto, às vezes, essas agendas que estão lá em cima no contínuo podem perder-se, podem não ser só escondidas. Também pode acontecer que certas agendas não encaixem assim tão facilmente no contínuo, preto no branco, tão arrumadinho. Há agendas que são mesmo contraditórias. Sim, é bem possível, mas é totalmente inapropriado e é bem destrutivo.

“Quero magoar alguém. Quero fazer alguém sofrer mesmo a sério, dar-lhe stress, dor, ameaçá-lo, assustá-lo até mais não.”

Aí está uma agenda. E não é assim tão rebuscado, às vezes. É possível? Sim, claro. Podiam fazer isso, mas será apropriado?

Pois não. E seria de certeza destrutivo para essa pessoa, e podia ainda por cima virar-se contra vocês; talvez sim, talvez não. E, por isso, não é limpo, não é simples, não encaixa bem, é uma agenda contraditória. Até aquela do cônjuge – é apropriado querer alguém para partilhar a vida, claro, e é possível. Mas o motivo por baixo disso, o verdadeiro motivo nessa agenda,

“Porque assim vou ser melhor, superior, vou ser todo poderoso, vou ter tudo o que quero, vão tomar conta de mim para sempre. Vou poder continuar a ser uma criança para sempre. Finalmente vou ter uma mãe que cuide de mim, como a minha devia ter feito. E mal tivermos um filho, começo a chamá-la de mãe, só para me lembrar de quem ela é, estão a ver? Então, como é mãe?”

E isso não quer dizer que seja sempre assim, não estamos a dizer que é absoluto, mas quando é, a mulher sente sempre ali um... hummm, e nem sabe explicar bem, mas sente. Não sabe o que foi esse “hummm”, mas sentiu, aquilo ficou no ar quando se ouvem essas palavras, etc.

E isso pode ser muito destrutivo, mesmo sendo apropriado ter um marido ou uma mulher, mesmo sendo possível. Mas aqui, de facto, é contraditório, não encaixa direitinho de um lado ou do outro. E então, o que faço para lidar com a contradição é largar, mas não deixar que desapareça totalmente. E muito menos deixar que caia fora da minha realidade. E é assim que o que era uma agenda aberta, por ser contraditório, passa a escondida.

“Quero na mesma, mas vou lidar com a contradição não resolvendo, mas escondendo-a. É demasiado complicado, demasiado difícil. Não quero mexer nisso. Prefiro pôr de lado e dizer: ‘ah, já não tenho isso’. Não, não, não, já não é verdade para mim. Eu sei que é. E estou a enganar-me, a iludir-me.”

E é assim, a contradição lida-se largando, mas não deixando desaparecer ou sair da realidade.

E claro, há aquelas agendas que até encaixam mesmo bem, mas no lado de baixo do contínuo, mesmo no fundo, e por isso,

“Sim, isto é destrutivo, sim, é impossível para mim. Se calhar não para todos, mas para mim é. E é inapropriado. Mas quero à mesma. Vou tentar. Se calhar sou a exceção. Se calhar sou o primeiro. Eu sou um desbravador de caminhos, não sou? Se calhar vou ser o primeiro a conseguir isto. E mesmo assim, mesmo sabendo que não é apropriado, não é possível, não é construtivo, eu quero na mesma.

Sabendo que não faz sentido, largo, deixo que desapareça, em parte ou totalmente, mas não a largo mesmo.”

Portanto, as agendas acabam por ficar escondidas, seja no lado positivo, seja no lado negativo, seja na contradição, porque foram ensinados, condicionados, manipulados ou ameaçados, ou porque querem lidar com a contradição ignorando ou tapando, ou querem lidar com o lado destrutivo ou impossível fingindo que já não existe como agenda. E por isso, se olharem bem, é muito possível que algumas agendas muito bonitas, mesmo maravilhosas, fiquem escondidas ou até perdidas.

E sim, mesmo assim. Existe aquela ideia de que uma agenda escondida é sempre má.

“Epá, as agendas escondidas são más, são terríveis. Não deviam ter disso. Se têm, são más pessoas, horríveis!”

E muitas vezes vocês sentem isso, e claro que isso só faz com que enterrem ainda mais ou empurrem ainda mais para o fundo.

“Eu? Não, eu não tenho agendas escondidas. Olhem, até me viro de costas. Não vão ver nenhuma aqui à minha volta.”

Mas é mesmo importante perceber e deixar entrar que nem todas as agendas escondidas são más. Não são todas más. E vocês não estão errados por tê-las. Não estão errados. Elas não são todas más. Mas são todas frustrantes. E podem ser destrutivas. Percebem? Não se trata de julgar as agendas escondidas. É mesmo perceber. Se são boas, más, isso não é o tema.

Frustração, potencial destruição, é isso que interessa. Por isso, não quero largar as minhas agendas escondidas porque são más. Quero mesmo é livrar-me delas porque são frustrantes e podem ser destrutivas. E porquê? Será que as agendas escondidas são mais poderosas do que as abertas? Não. Não, não é isso. Há várias razões para serem frustrantes ou destrutivas.

Primeiro, quando estão escondidas, ou até perdidas — não vou estar sempre a repetir as duas palavras. Quando estão escondidas, a motivação, ou a ação, ou a emoção, perdem-se muitas vezes.

Quando tenho uma agenda escondida, posso estar motivado, sim, para consegui-la, mas não tenho ação, não faço nada. E não tenho emoção para ter sucesso. E então,

“Estou motivado, sim, claro que estou motivado...”

Mas depois falta-me a ação ou a emoção para conseguir concretizar isso. Não consigo. Não chego lá. Não consigo ter sucesso. Ou então, pode acontecer o oposto,

“Nem sequer estou motivado porque já neguei tudo. Não quero acreditar que aquilo está lá.”

Mas mesmo assim, pode haver ação, ou emoção, ou ambas. Portanto, para realmente haver motivação para atingir um objetivo, para haver movimento e emoção para ter sucesso, é preciso que as três estejam presentes. Isso é verdade numa agenda aberta, ou pode ser, mas numa agenda escondida já não. Porque, quando está escondida, falta sempre uma dessas partes — ou a motivação, ou a ação, ou a emoção, pelo menos uma delas — e assim atrapalha tudo, atrapalha a criação, atrapalha o sucesso. E é por isso que as agendas escondidas, quando se misturam com as abertas ou quando aparecem no lugar das abertas, criam mesmo confusão e frustração. Porque nem tudo o que fazem é por agenda.

Por exemplo, querem este emprego, mas não é bem uma agenda vossa. Mas, quando ligam uma dessas agendas escondidas, ou perdidas, então perdem a ação, a emoção ou a motivação para conseguir o sucesso. E pronto, é frustrante e pode ser mesmo destrutivo.

Depois, porque escondi essa agenda, atirei-a para o subconsciente ou até para o inconsciente, porque a perdi, meti-a nos recantos da minha mente, já não consigo responder-lhe. E por isso, não consigo, pelo menos para já, ser responsável pelo que quero criar. E sem responsabilidade, não tenho o poder para gerar aquilo que quero, ou a agenda que está lá por trás.

Quando tento controlar, por exemplo, se a minha verdadeira agenda escondida por trás dos meus gestos simpáticos, das minhas ações generosas, do meu desejo de criar seja o que for, é o controlo, mas está escondida, então não posso responder-lhe de forma honesta e total. E por isso não sou responsável — e, provavelmente, só vou frustrar-me porque nem crio o sucesso que procuro, nem chego ao controlo que quero. Porque não consigo responder. Está fora do meu alcance.

Outra razão porque estas agendas escondidas são tão frustrantes e destrutivas é porque tantas delas são impossíveis ou destrutivas. O que é apropriado ou inapropriado é sempre relativo, mas destruição e impossibilidade já é mais concreto, mais palpável. E muitas das vossas agendas escondidas, como vão ver quando pensarem nelas, são, na sua maioria, ou destrutivas, ou impossíveis, ou as duas coisas. E, portanto, pela própria natureza delas, são frustrantes e podem ser destrutivas.

Depois, é importante perceber aquilo a que chamamos o fenómeno do foco. Quando estão a tentar criar alguma coisa, é preciso uma certa concentração de foco, certo? Não quer dizer que só possam programar uma coisa de cada vez e tenham de esperar que aconteça antes de passarem à próxima. Não, a vossa vida é muito mais complexa e anda demasiado depressa para ser tão simples assim. Não. Mas aqui a questão é: sempre que dividem o vosso foco, sempre que o partilham, ele fica diluído. Fica mesmo diluído.

“Então, não seria melhor focarmo-nos só numa coisa de cada vez e, quando ela se realiza, aí sim passamos à próxima?”

Pois, não dá. A vossa realidade mexe-se a tal velocidade e está sempre a acelerar que esse tipo de solução simplesmente não é prática. Mas reparem nisto: quando me foco nesta coisa positiva e naquela, e mais aquela, na minha vida pessoal, no trabalho, na saúde, na felicidade, nas relações, na intimidade — tenho ali uma lista de 20, 30 coisas boas em que estou a focar a minha atenção, a tentar criar — sim, o meu foco está a ser diluído, sem dúvida. Mas a energia positiva, a energia expansiva, compensa essa diluição. Por isso, quando estou focado em cinco coisas positivas ao mesmo tempo, mesmo que o foco se espalhe por cinco direções, a natureza positiva, o poder do amor que está por trás do que é positivo, compensa essa falta de foco.

É por isso que, quando falamos da técnica dos 33 segundos, dizemos sempre para sentirem a intensidade, a alegria, a felicidade mesmo a fundo durante 33 segundos, nem mais nem menos. E a chave está mesmo aí: intensidade e foco só nesse tema durante esses 33 segundos. Dizemos sempre: não mudem a imagem. Não ponham um vaso de flores nesta visualização e depois tirem-no na outra. Não se vejam de fato numa e de calças de ganga noutra. Não mudem de cenário, porque isso dilui. Mantenham tudo igual nesses 33 segundos.

Tirando isso, quando fazem uma visualização mais geral, ou trabalham numa atitude geral para a vossa vida, o lado positivo compensa qualquer diluição que haja na falta de foco. Mas, quando focam em coisas contrárias, quando querem isto mas por baixo querem também aquilo, uma agenda destrutiva, negativa, escondida ou perdida, aí estão a diluir da mesma maneira — só que o negativo, o contrário, não compensa nada. A energia contrária não faz esse efeito.

Quem já trabalhou com o I Ching, por exemplo, e já tirou um hexagrama para uma questão, sabe que nunca se deve perguntar duas vezes pelo mesmo assunto.

“Porquê? Se eu pergunto ‘vou conseguir aquele emprego?’ e tiro um hexagrama, e depois pergunto outra vez ‘vou conseguir aquele emprego?’, se isto funciona mesmo, devia dar o mesmo resultado.”

Mas não dá.

“Porquê? Porque, na segunda vez, não fiz só a mesma pergunta — também pus lá a dúvida: ‘será que isto funciona mesmo?’”

Duas perguntas, não uma só. A dualidade de foco. E se a segunda é contrária, dúvida, desconfiança, cinismo, ou o que for — uma agenda de querer provar que aquilo não funciona — não é que provar que não funciona seja mais forte que querer que funcione, é que a divisão, a dualidade do foco, dilui a vossa energia, e a negatividade ou o contrário não compensa. E por isso, essa divisão, normalmente, dilui tanto que não conseguem o que querem — e muitas vezes não conseguem nem um lado nem o outro.

E claro, a frustração depois é:

“Não consegui o que queria porque a agenda atrapalhou. Escondida ou perdida, atrapalhou.”

E como seria de esperar, se a minha agenda for mesmo negativa, está mesmo no fundo do contínuo, então essa divisão, essa falta de foco, vai desestabilizar tudo, cria frustração e pode mesmo resultar numa destruição que ninguém quer, no fim de contas, trazer para a própria vida.

Por isso é importante perceber que não é só pela falta de motivação, de ação ou de emoção, nem só porque está fora do vosso alcance de resposta e de responsabilidade, ou porque é negativa, destrutiva ou impossível — mas também por causa deste fenómeno de dividir o foco, que pode diluir, frustrar e destruir.

Além disso, e infelizmente em muitos casos, a própria agenda que está escondida é mais forte do que aquilo que vocês querem mesmo criar. Aquilo que quero agora é muitas vezes uma coisa passageira, mas a agenda escondida dura muito mais.

“Já tenho esta agenda há anos. Só na semana passada é que quis criar isto ou aquilo. Por isso, a agenda tem muito mais energia. Tem muito mais força, e eu vou querer muito mais isso do que aquilo que digo a mim mesmo que quero criar.”

E pode até ser uma daquelas agendas que

“Eu devia ter largado, devia ter deixado desaparecer, devia ter deixado sair da minha realidade, mas não consegui largar mesmo.”

Porquê?

“Porque quero mesmo aquilo. Não estou disposto a largar. Só a consigo esconder. Só escondê-la.”

E é aí que entra aquela “infidelidade” interna, em que escondo aquilo que realmente quero, e isso passa a ser o que eu quero de verdade, em vez do que digo, do que peço, do que digo aos outros que quero. Eu não vou andar por aí a dizer às pessoas que o que quero mesmo é sentir pena de mim próprio.

“Se dissesse, passava a ser uma agenda aberta. Não, não. Tenho de esconder isto mesmo bem. Tenho de largá-la, mas não largo porque quero mesmo.”

E então, quando estou a candidatar-me a este trabalho, quando tento criar isto, quando estou a trabalhar comigo próprio, ou a tentar fazer mil e uma coisas que quero, a coisa que eu quero mesmo, mesmo, acaba por ter prioridade. E, como quero mais essas agendas do que aquilo que desejo ou imagino para a minha realidade, muitas vezes acabo por ficar com elas — ou sem nada.

E mesmo quando uma dessas agendas escondidas é positiva, mesmo muito boa, mas que, por ter sido ensinado, condicionado, ameaçado ou manipulado, acabei por largar mas nunca larguei mesmo — mesmo que ela acabe por aparecer, por dar sinal e mostrar-se na minha vida, mesmo assim,

“Não faço ideia de como é que isto aconteceu. Como é que isto aconteceu? De onde é que isto veio? Simplesmente caiu-me no colo. Apareceu do nada. Não me lembro de ter criado isto. Devo ter sido eu, porque sou eu que crio a minha realidade, mas não vos sei dizer como.”

E ironicamente, mesmo sendo uma criação fantástica, aquilo traz frustração na mesma. E para alguns até traz destruição, porque até ficam malucos quando as coisas correm bem. Alguns de vocês já sentiram isto. No meio do stress, da luta, das dificuldades, de repente aparece um oásis de sucesso, e vocês bloqueiam.

“Meu Deus, está tudo a correr bem! Meu Deus, está tudo a mudar. A minha realidade agora é isto, aquilo, tudo diferente. Parem! Tragam-me de volta ao que eu conheço. Eu conheço a dor, o esforço, a luta. Agora este conforto, esta facilidade, tudo a acontecer porque programei, porque

visualizei, porque pedi ao meu eu superior e pimba, aí está... não conheço isso. Mas o outro, conheço bem. Tenho anos de prática no outro.”

E quando uma agenda positiva que estava escondida ou perdida aparece de repente, pode ser mesmo frustrante. E depois ainda acham que estão malucos, e os amigos também vos dizem isso. “O que é que se passa contigo? Isto é ótimo!”

“Porquê esse medo? Porquê esse stress? Meu Deus, se eu pudesse criar metade do que tu criaste, estava nas nuvens. Troco já de problema contigo!” — dizem eles. Aqueles clichés todos que não ajudam nada.

Por isso, mesmo que seja uma agenda positiva a aparecer, pode ser mesmo frustrante. E para alguns, até pode tornar-se destrutivo. E claro, é importante lembrar-se que as agendas escondidas, independentemente de como lá chegaram, são erosivas e afastam-nos dos outros, acabam por ser destrutivas e, sem dúvida, frustrantes.

Portanto, não é por serem mais poderosas, nem porque estão a ser castigados, ou porque são maus por tê-las. Tem mesmo a ver com o fenómeno das próprias agendas: a falta de ação, emoção ou motivação.

A falta de responsabilidade que conseguem assumir naquele momento. Porque, na maioria das vezes, o lado delas é negativo na destrutividade ou na impossibilidade. Porque dividir o foco dilui tudo. E o que acontece quando é contrário ou negativo? Isso não acontece quando é tudo positivo. Porque muitas vezes, essas agendas escondidas são as que realmente importam para vocês, são as mais importantes, mesmo que não admitam. Porque parecem fora do vosso controlo, e porque, pela própria natureza, são erosivas e afastam-vos, e é por isso que são frustrantes.

É por isso que se podem tornar destrutivas. E especialmente agora, neste ano de realização, enquanto avançam como desbravadores de caminhos, criadores de visão, sonhadores, enquanto estão a construir um futuro positivo para o vosso mundo, precisamente neste momento, é super importante conseguirem acabar com a frustração e o potencial destrutivo dessas agendas. Portanto, à medida que vemos como elas nascem — abertas, passam a escondidas, depois a perdidas, no tal contínuo, e como lidam com as contradições —, o que são afinal estas agendas? Bem, qualquer coisa pode tornar-se uma agenda escondida ou perdida.

Mas é importante perceber que uma agenda não é só um desejo. Sim, quero um novo emprego, mas isso não é uma agenda, é um desejo. Quero ficar saudável, isso é um desejo.

Mas pode não ser a agenda que está mesmo ativa. Às vezes é, às vezes não. Qualquer agenda pode ser escondida.

Mas geralmente há certas categorias em que a maioria cai. E, como já dissemos, quase todas são impossíveis ou destrutivas. E quase todas encaixam nestas categorias.

Primeiro, uma das mais comuns, e mesmo das mais poderosas, é o controlo. Aquilo que quero mesmo, no fundo, é controlar. Não é criar, não é construir, não é partilhar, não é trabalhar em conjunto.

Quero controlar. Quero ser o chefe, quero controlar. E essa agenda, que largam por razões óbvias, nem sempre fica invisível, às vezes fica, mas continuam agarrados a ela.

Por trás de tudo, não importa o que estou a criar, é “quero criar isto, quero aquilo”, mas por baixo está isto: “quero controlar”. Isso é que me interessa, é isso que procuro de verdade, em tudo o que quero, nas coisas do dia-a-dia ou noutras, quero controlo.

Quero trabalhar com o meu eu superior para poder controlar. Quero visualizar, para poder controlar. Quero encontrar esta relação, desenvolver esta intimidade, quero ter isto, seja lá o que for, por mais bonito que pareça — porque quero controlar.

Estão a ver? Isto é escondido. Não admito, não chego ao pé dos outros e digo: “O motivo por que quero isto é para te controlar.” Assim já era aberto, e a outra pessoa podia decidir o que fazer com isso.

Mas eu escondo. Pode ser que não consiga tornar tudo completamente invisível, e de vez em quando isso espreita cá para fora. Ups.

Às vezes consigo esconder tudo mesmo, mas continua lá. E a qualquer momento, pumba, pode rebentar na minha realidade.

Controlo. Quero controlar. E isto atrapalha tudo, sem dúvida, o que querem criar, porque não é apropriado, e é mesmo impossível.

Vocês podem criar o que quiserem, mas controlar, de facto, não conseguem controlar nada. E aí está o paradoxo: as pessoas até se atiram para a metafísica para poder controlar, aprendem técnicas para controlar, ficam todas frustradas porque, embora a técnica até funcione para os outros, não me está a dar controlo nenhum — e então saltam para outra coisa, outro método qualquer, sempre à procura desse controlo. Mas não conseguem controlar. Só podem criar.

Por isso, não é apropriado, é impossível, e claro que é destrutivo, não só pelo dano e pela dor que podem provocar aos outros, mas porque acabam sempre por ser vocês a ser controlados. Não há um único entre vocês que tenha esta agenda — seja ela visível ou escondida — que não acabe por ser controlado, muitas vezes pela própria coisa ou pela própria pessoa que estão a tentar controlar. Outra agenda, de que temos falado bastante, é a da vindicação.

Tentar redimir-se, compensar pelos erros, compensar pelo passado, fazer agora uma coisa tão grande, tão espetacular, tão perfeita, que apague tudo o que ficou para trás, que elimine tudo o que fiz de errado, que apague o passado todo, para que ninguém saiba sequer que existiu, ninguém saiba que aconteceu. “Vou redimir-me, vou compensar, vou pagar os erros do passado com sucesso, vou compensar, vou apagar o registo, vou equilibrar as contas.” E até parece bem, e toda a gente incentiva, mas não funciona.

Não funciona. Nunca funcionou. Mesmo quem afirma que conseguiu, quem cria o tal sucesso que era suposto apagar tudo, não sente que tenha apagado nada.

Mesmo que mais ninguém saiba, vocês sabem. Não apaga nada. O perdão pode apagar, mas a vindicação, não.

Por isso, é impossível. A verdade é esta: por muito nobre que queiram tornar a ideia, a vindicação não funciona. Nunca funcionou, nem vai funcionar. E como agenda, não vou mantê-la aberta, vou escondê-la. Mas, por trás, só cria frustração, potencial destruição.

Outra, de que também já falámos muito, é a pena de si próprio. Aqui está uma agenda que, lá está, é possível. O controlo e a vindicação não são possíveis.

Agora, a pena de si próprio — pronto, aí está uma agenda possível. Mas, como quase todos vocês sabem, é destrutiva. Alguns de vocês ainda não decidiram se é apropriada ou não, mas sabem bem que é destrutiva.

E é óbvio, claro. Porque é que escondem esta agenda? Torna-se óbvio. Não é porque alguém vos tenha convencido a largá-la.

É por causa da sua contrariedade, por estar ali no lado mais baixo do contínuo. E, na pena de si próprio — seja ela direta, como mártir (como falámos há umas semanas), ou como vítima —, o desejo, a agenda, a necessidade, a preferência, o sentimento, a expectativa que produzem a agenda é: quero sentir pena de mim próprio. Não é preciso pensar muito para perceber o que isto vai fazer à vossa realidade, quando estão a tentar criar sucesso, felicidade, saúde, alegria, magia na vossa vida, mas o que querem mesmo, cá no fundo, é sentir pena de vocês.

E por muito que tentem enterrar isso, se não largarem de verdade, continua a ser uma agenda. E nós sabemos que muitos de vocês já trabalharam nisto, mas continuam só a empurrar para baixo. Largaram, tentaram tornar invisível, disfarçaram, ou até fizeram desaparecer (ou assim parece), mas ainda não largaram mesmo.

Continuam a agarrar-se. Quero isso. Quero.

Talvez tenham posto longe, mas continuam a querer. E a vossa realidade reflete a frustração, e até a destruição dessa agenda negativa, que é, tristemente, bem possível. A quarta categoria de agendas escondidas é a de querer elogios e aprovação, em vez de amor.

Não há mal nenhum em querer ser elogiado, na dose certa, como feedback, como sinal de como estão a correr as coisas, claro que não. Não há mal nenhum em querer aprovação, claro que não. Mas quando o elogio e a aprovação passam a ser substitutos do amor, quando o elogio e a aprovação passam a valer como autoestima, como “ser melhor”, superioridade, aí sim, torna-se mesmo destrutivo e impossível.

Mesmo que recebam algum, nunca é suficiente. Nunca chega, nunca há elogio que chegue, nunca há aprovação suficiente — e isso pode mesmo levar a um certo narcisismo, onde eu passo o dia inteiro a aprovar-me de uma maneira ou de outra, já que ninguém é suficientemente inteligente ou sábio

para perceber o quão especial eu sou. Mas, quando procuro elogios e aprovação em vez de amor, porque tenho medo dele, porque não o deixo entrar, seja porque razão for, quando uso elogio e aprovação como substitutos do amor, do valor, então sim, isso é uma agenda escondida destrutiva.

E o que estou a fazer aqui fora não é pelo que é, mas só para receber elogios. O motivo por que sou simpático convosco não é por generosidade, é porque quero que me elogiem, como substituto de amor. O motivo por que faço tão bem o meu trabalho é porque quero ouvir elogios.

Algun de vocês já viveu aquilo que chamamos a “síndrome do principiante”? Começam um trabalho novo e adoram, estão super contentes, tudo está a correr lindamente, toda a gente diz maravilhas, “aprendes depressa”, “já sabes imenso em tão pouco tempo”, “olha que bem trabalhas”, “isto é espetacular”, o chefe elogia, o chefe do chefe passa para ver e diz “sim senhor, ouço falar muito bem de ti”, tudo ótimo, adoram aquilo. Mas, passado uns seis meses, já não há nada de novo — já escrevem à mesma velocidade, já arquivam ao mesmo ritmo, já vendem tudo o que podiam vender, já são brilhantes, mas agora as pessoas esperam isso.

Então, já não vêm dizer: “uau, estás a fazer um trabalho incrível para alguém que só cá está há seis meses”, porque agora esperam mesmo que estejas a fazer bem. E tu pensas: “Epá, isto era tão fixe há uns meses, agora já não suporto, estou farto disto, isto está um tédio, é horrível, vou mudar de emprego.” E mudas, e de repente recibes todos os elogios outra vez, “uau, estás a aprender tão rápido, só cá estás há uma semana, duas semanas, um mês, dois meses, é fantástico”, adoras aquilo — e depois já estás de olho no próximo, e no próximo... Isto pode acontecer fora do emprego, com amigos: conheces aquelas pessoas que têm as suas dez histórias, contam-nas todas, e depois mudam de grupo, porque já não têm mais nada para dizer — tu já ouviste as piadas, já ouviste tudo — então eles vão à procura de nova plateia, tu também, tanto faz. É o mesmo tipo de síndrome, a tal “síndrome do principiante”, e isto também se vê nas relações: “vou atrás de ti até te conquistar, depois já não quero, vou atrás de outra pessoa”, porque o que eu quero mesmo é o teu elogio, a tua aprovação; quando já tenho, passo ao próximo. Alguns de vocês já foram apanhados desse lado da história — estiveram numa relação em que o outro era super carinhoso, super generoso, enquanto vocês os elogiavam, mas depois começou a exigir mais elogios, ou

então já não havia mais nada para dizer, e pronto, seguiu para outra pessoa. Já viveram isto, de um lado ou do outro da coisa — a tal “síndrome do principiante”, e isto costuma ser sinal de quê? Da tal questão de querer elogio e aprovação como substitutos do amor.

Outra agenda: vingança, castigo. Quero vingança, quero castigar, quero magoar. Se calhar vem daquele “manter os pais presos à culpa” — quero que o mundo inteiro saiba que arruinaram a minha vida, quero que toda a gente saiba o que é ser um filho adulto de... seja lá o que fizeram. E “não me vão ver ser feliz, saudável ou ter sucesso, porque senão pensam que a minha infância até foi boa, e não posso deixar que pensem isso, porque quero vingança, quero castigar aqueles pais, ou castigar o ex, seja o que for — parceiro, amigo, amante. Quero castigar, quero mostrar, quero que todos vejam. Ou castigar os meus filhos: ‘eu avisei que se saísse de casa ia ser a minha morte, agora estou a morrer, espero que estejam felizes’.” Castigo, quero castigar, quero vingança — isto não é uma agenda aceitável, por isso tenho de a esconder, mas não a largo. E, seja mais visível ou menos, está escondida ou perdida, mas continua a ser uma agenda, e está por trás de tudo o que estou a tentar criar na minha vida.

Outra: quero proteger. Quero proteger o meu “eu-criança” e todas as suas projeções. Quero que todos os homens sejam pais, todas as mulheres sejam mães, quero ser sempre um menino pequenino e que tomem conta de mim, como deviam ter feito, ou como eu fantasio que fizeram. Não quero crescer, quero ser o Peter Pan e voar para a Terra do Nunca. Então, vou proteger o meu “eu-criança” vivendo as projeções dele, ou quero proteger o meu adolescente: “os anos do liceu foram os melhores da minha vida!” Para alguns, infelizmente, é verdade, mas muitos querem agarrar-se a isso, não querem largar, ou “os anos da faculdade é que foram bons” — adolescência outra vez (mesmo que já tenham 20 anos, continuam adolescentes, só porque já podem beber não quer dizer que sejam adultos). E querem agarrar-se a isso, viver a vida a proteger os absolutos adolescentes: o mundo era preto e branco, bons e maus, via-se logo pelas roupas, pelo grupo, pelas notas, era simples, era fácil (embora agora saibam que não era, mas parece que sim quando olham para trás).

E estão a tentar proteger isso: “todas as mulheres são assim”, “eu sei que são”, e vou provar — vou namorar uma e mostrar-vos! Isto são absolutos adolescentes que tornam possível proteger essas agendas: as projeções da

criança, os absolutos do adolescente, ou as fantasias de arrogância do ego negativo (“eu sou superior a toda a gente, eu é que sei, o meu ego diz que sim, o mestre do comando intergaláctico disse-me”). E então, agarro-me a essas arrogâncias, protegendo-as como agendas escondidas.

E claro, por fim, porque quero manipular. Manipulação toma mil formas, como sabem bem, mas no fundo o que quero é poder sem responsabilidade: quero ser poderoso, mas não quero aquela chatice de ter de ser responsável. Então, manipulo: ameaço, intimido, faço-me de bully, ou faço-me de vítima para que os outros andem sempre à minha volta, tanto faz. O que quero mesmo é poder sem responsabilidade. Manipulação.

Portanto, é assim: controlo, vindicação, pena de mim próprio, elogio e aprovação em vez de amor, vingança, castigo, proteger a criança, proteger o adolescente, proteger as fantasias do ego negativo, querer manipular — isto são agendas, não são só vontades, são agendas mesmo. Digo a mim próprio que preciso disto, que preciso de controlar, preciso de me redimir, preciso desta pena, preciso destes elogios, preciso de vingança (“é só digno”, digo eu), preciso de proteger o meu lado criança, ou o adolescente, ou o ego, preciso de manipular. E não é só precisar — também prefiro, também sinto, e espero isso. Isso é uma agenda. Quero este emprego, mas estas são as minhas verdadeiras agendas. E quando estas agendas escondidas se colam ao que quero criar, são, no mínimo, frustrantes e podem ser destrutivas, porque posso até conseguir a pena, ou o elogio, mas isso não substitui o amor. Posso até castigar, proteger partes de mim, mas continuo frustrado ou a destruir a minha vida. Posso não conseguir o controlo ou a vindicação, porque são impossíveis, mas também não estou a conseguir o que quero — e por isso é frustrante e pode ser destrutivo.

Estas são as categorias onde encaixam quase todas as vossas agendas. Mas é importante perceber, como já dissemos, que nem todas as agendas escondidas são destrutivas, impossíveis ou inapropriadas. Algumas são mesmo muito apropriadas, construtivas, possíveis — mas acabam escondidas. Não caem logo nestas categorias, às vezes vão lá parar, mas não começam assim, quando ficam escondidas ou perdidas. Muitas vezes, por trás do controlo, o que está mesmo é o desejo de ser autónomo, de ser independente, de criar algo sozinho, mas como acham que não conseguem, viram-se para o controlo. Por trás da vindicação, está o desejo de serem

livres, de terem permissão para seguir em frente na vida — é isso que estão a procurar, não é?

Quando alguns de vocês estão tão determinados, tão motivados, a agarrar-se a essa agenda de vindicação (mesmo escondida), o que querem mesmo, no fundo, é permissão para serem livres, para avançar com a vossa vida, para limpar o passado, para terem liberdade de seguir em frente. O desejo de seguir em frente não tem nada de negativo, claro — é isso que é o crescimento e a evolução —, mas a agenda nasce porque, se calhar, alguém vos disse que nunca iam ser livres, nunca iam ter permissão, nunca podiam avançar, e então largaram essa agenda, ela ficou parcialmente ou totalmente invisível, mas nunca a largaram a sério. E se calhar, só agora é que se transformou em vindicação, mas começou como um desejo positivo, mas caído, de querer permissão e liberdade para avançar.

A pena de si próprio, seja em modo mártir, seja em modo vítima, no fundo não é o desejo de ser autodeterminado, de ser dono do seu próprio caminho, mas o medo de não conseguir. “Eu sei que devia, sei que os outros conseguem, mas eu não consigo.” Mas sim, querem ser autodeterminados, querem ser donos de si, mas como acham impossível, ou porque vos ensinaram, condicionaram, ameaçaram ou manipularam, acabam por deixar cair esse desejo, e ele acaba por transformar-se em pena, mártir, vítima.

Quando procuram elogio e aprovação em vez de amor, ou quando procuram amor ou segurança, mas ouviram dizer que não podem ter isso, ou decidiram que não está ao vosso alcance, então largam esse desejo e contentam-se com elogios, ou luta, ou sofrimento como prova de amor. Mesmo quem procura vingança ou quer castigar, no fundo não está à procura de dominar as próprias emoções? “Quero saber lidar com a minha raiva, mas a única forma que conheço é castigar alguém, fazer alguém pagar, descarregar.” Mas no fundo o que querem é uma maneira de lidar com a raiva, com a dor, com a frustração, com a impotência, com o desespero — só que não sabem como, então descarregam, procuram vingança, querem magoar para que o outro sinta a dor que vocês sentem.

Mas foram tão convencidos de que não conseguem dominar as emoções que largaram esse desejo, deixaram-no ficar escondido, até se distorcer em punição ou vingança.

Os que querem proteger a criança interior, ou as certezas da adolescência, os que mantêm as fantasias de arrogância do ego negativo, no fundo também procuram liberdade — liberdade do passado, liberdade para o futuro —, achando que, se deixarem esses lados tomarem conta, talvez cheguem lá. Mas continuam a procurar essa liberdade, mesmo que seja de forma disfarçada. E até aqueles que manipulam, que querem poder sem responsabilidade, no fundo procuram uma forma de lidar com o medo, com o medo de serem fracos. No fundo, querem ser autossuficientes, mas foram tão condicionados, ameaçados, manipulados, que desistiram — “não consigo ser autónomo, não consigo ser independente” — então largam, mas ficam agarrados, e aquilo vira controlo, o desejo de controlar para tentar alcançar o que vos convenceram que não podiam ter.

Quem tem a agenda da vindicação, no fundo, só quer ser livre, quer poder decidir a própria vida, quer poder seguir em frente, deixar o passado para trás — uma agenda bonita, uma necessidade, uma preferência, um sentimento, uma expectativa. Mas foi tão condicionada, tão espezinhada, tão esmagada por “autoridades” que acreditaram que esse tipo de liberdade não era para vocês — e então largaram-na, e ela apodreceu em vindicação. O mesmo com a autodeterminação, com o desejo de amor, mas convenceram-se ou foram convencidos que não podiam ter, ou o amor que encontraram foi demasiado doloroso, humilhante, traidor, abandono — então ficam aterrorizados com aquilo que querem, largam a agenda do amor, largam o desejo de lidar com emoções, deixam isso apodrecer em vingança e punição. E quem começou com uma agenda bonita de liberdade criativa, às vezes acaba a proteger projeções ou as fantasias do ego, de ser melhor ou pior, ou a querer lidar com o medo, mas sempre a ouvir que não se pode ser fraco, “isso é errado” — então largam, mas escondem, e isso volta como manipulação.

Estas categorias, tanto as negativas como as positivas, podem todas tornar-se agendas escondidas. E não interessa: são sempre frustrantes e destrutivas pelo simples facto de serem escondidas ou perdidas. E vão corroendo o vosso valor, porque quando têm estas agendas, seja por serem contraditórias ou até por serem positivas, acabam por sentir menos autoestima, porque não estão a ser honestos, não estão a ser responsáveis, não funcionam com a integridade ou a confiança que são essenciais ao valor próprio, à autoestima. Quanto mais vivem com estas agendas escondidas, mais a frustração e a destruição crescem, e mais o vosso valor pessoal se

desgasta — e, com o tempo, sentem que nunca vão sair deste ciclo, nunca vão ter sucesso, nunca vão dar a volta, que estão condenados a viver uma vida desorganizada. Isso é o resultado da falta de autoestima, da falta de valor, da erosão provocada pelas agendas escondidas.

Isso corrói a ação. Quanto mais funcionam com agendas escondidas, mais frustração e destruição surgem, e acabam paralisados — não literalmente, não fisicamente, mas a vossa capacidade de agir, o vosso poder de agir, vai-se embora. E até a vossa metafísica é afetada, porque andam atrás de controlo, de vindicação, de pena, de aprovação e elogio em vez de amor, de castigar, de segurar o passado, de manipular — e não de criar, não de usar técnicas para criar a vossa vida, não de tomar as rédeas, não de criar de forma consciente. Vai corroendo a vossa própria metafísica. E, no meio das vossas agendas, acabam por sabotar-se ou castigar-se, como resultado de viverem essas agendas, por se agarrarem a elas.

Da mesma forma, acabam afastados da vossa espiritualidade. Como é que podem trabalhar com o vosso Eu Superior de forma aberta e honesta se sabem que, no fundo, só querem controlar ou castigar? Como é que podem estar realmente conectados? E, muitas vezes, quem está preso às próprias agendas pergunta: “Porque é que não vejo melhor o meu Eu Superior? Porque é que não comunico melhor?” Não é uma questão de conseguir visualizar melhor (às vezes até é), mas muitas vezes é porque não querem. Porque, se conseguem ver, eles também vos podem ver. Como nas escondidas: “Agora vê-me, agora não vê!” Se não vejo, talvez eles não me vejam... ou talvez vejam e fiquem horrorizados, e não quero lidar com isso. Isto afasta-vos da espiritualidade com o Eu Superior, com a alma — não corrói a espiritualidade em si, mas afasta-vos dela, afasta-vos do vosso próprio poder, afasta-vos de vocês mesmos, de quem realmente são. Porque acabam um emaranhado de motivações escondidas e, precisamente quando estão prestes a ter sucesso ou alegria ou felicidade, é quando mais medo têm dessas agendas... ou mais as desejam. “Estou mesmo a ponto de conseguir tudo, seja lá o que for, e é aí que mais temo estas agendas ou mais as quero.” E, por isso, aquilo que mais temem e mais querem é o que acabam por criar — sempre a corroer, a afastar, a frustrar, a destruir.

Ao perceberem isto — de onde vêm, como passam de abertas a escondidas a perdidas, porquê (seja pela contrariedade, negatividade, condicionamento, seja o que for), vêem que, por terem sido largadas mas

não libertadas, tornam-se escondidas e, por isso, destrutivas e frustrantes. E querem acabar com isso agora. Já tentaram contornar, já tentaram ter sucesso à mesma, já tentaram fingir que não estão lá, já escreveram vezes sem conta para ver se desaparecem, já olharam para estas agendas... Nenhuma é novidade, não há nenhum de vocês que diga “nunca ouvi falar de vitimização”, “nunca soube nada sobre controlo”. Ainda bem que sabem, ainda bem que sabem do que estamos a falar — isso torna tudo mais fácil. Mas agora chegou o momento de perceber que não dá para contornar, não dá para enfiar ainda mais fundo, não dá para fingir que não se tem essa agenda — a vossa realidade mostra-vos que têm. Por isso, neste ano de conquista, ao sair da vossa própria escuridão, é hora de acabar com estas agendas, acabar com a frustração e a destruição.

(Meditação guiada não incluída)

Vamos avançar agora, mesmo que alguns ainda estejam a “aterrar”, a voltar ao corpo, está tudo bem, já cá estão. E como sabem disso, queremos avançar e falar de como, concretamente, podem acabar com a frustração e destruição das agendas escondidas — para darem mesmo o próximo passo fora da escuridão, para avançarem com alegria e sucesso, para aproveitarem ao máximo este ano maravilhoso que está a bater à porta.

Há quatro passos básicos, um alicerce, uma estrutura para trabalharem cada um à vossa maneira — mas um ponto de partida igual para todos. Quatro passos que sugerimos a todos. E depois vamos sugerir algumas variações, que podem ou não fazer, conforme preferirem.

O primeiro passo para acabar com a frustração é procurar pistas de agenda. Como estão escondidas, não as conseguem ver logo — só se vê quando a vida se desmorona, quando o que querem não acontece, quando aparece outra coisa, quando se veem de repente de mãos vazias, seja como for, aí vêem-nas bem. Mas nem sempre as veem a aproximar-se, nem sempre as sentem a chegar. Por isso, o primeiro passo para acabar com a frustração e a destruição potencial é procurar, estar atento às pistas, aos sinais — tipo um radar, um blip no ecrã: “Não sei bem o que é isto, mas aposto que pode ser uma agenda escondida.” Por isso, é estar em modo scanner, a procurar pistas.

Podem ser muitas, mas há algumas bem típicas — e vamos começar por falar disso, para aplicarem à vossa própria vida. O primeiro sinal a procurar é

aquela tendência para se afastar, para se desligar, para fechar, para “calar”, digamos assim, o vosso próprio processo. Se dão por vocês a pensar: “Já chega, já descobri tudo, já chega por hoje, posso parar isto”, ou “o meu Eu Superior já disse que sim, obrigado, chega por agora”, ou “os meus conselheiros já disseram tudo”, e começa a apetecer falar de outra coisa, querem afastar-se do assunto, calar, fechar, desligar... De repente, parece que já não têm mais ideias, nada novo, o Eu Superior deixa de responder (mas na verdade foram vocês que fecharam a porta, porque ele fala enquanto permitirem), e quando dizem “porque não falas comigo?”, nem resposta têm — se se apanham a afastar-se, a fechar, isso é um sinal óbvio: há provavelmente uma agenda aqui.

Afastam-se, fogem, fecham-se, já não têm mais ideias, já não encontram respostas, já não sabem para onde ir. Há aqui qualquer coisa escondida, não há? Se dão por vocês nesse sítio, vejam bem, olhem, agora vou-me sentar, estou num processo, está bem.

Quero criar isto, seja o que for, um trabalho novo, uma atividade nova, uma relação nova, aprofundar a relação que já tenho, dar a volta a esta crise financeira que está a acontecer, dar a volta a este aperto emocional que é dos recursos humanos, pronto, agora estou num processo. Então vá, qual é a primeira coisa que vou ver? Porquê? Por que é que estou a fazer isto? Hmm, hmm, não me ocorre nenhum motivo. Quer dizer, podia ser, mas já não é isso, já fiz isso no passado, mas já não faço, não pode ser isto, não pode ser aquilo, não pode ser, não pode ser, não me ocorre razão nenhuma, não consigo arranjar nada, não sei, é melhor confirmar, é melhor perguntar ao orador da próxima vez que falar com ele, ou então perguntar na próxima intensiva porquê, porque não me ocorre mesmo razão nenhuma.

Hmm, estão a ver? Estão a afastar-se, já não há ideias, nem respostas, nem aquelas respostas erradas aparecem, portanto, aí está uma pista, uh-oh, aposto que há qualquer coisa escondida nisto que quero criar, qualquer coisa que anda ali à espreita, a rondar, pronta a saltar, portanto, nesse sentido, esse é o primeiro sinal quando se retraem. Outro sinal: vocês começam a defender-se, começam a fazer manobras de defesa, começam a mentir a vocês mesmos, dizem meias-verdades, omitem coisas, ficam ali a fazer-se de desentendidos, mas depois “epá, não sei porque é que estou a fazer isto”, “não percebo o que se está a passar aqui”, estão a olhar para a vossa realidade, seja de forma consciente ou meditativa, e não conseguem mesmo

perceber, tipo, “se calhar é porque sou demasiado amoroso”, “se calhar é porque me preocupo demasiado com os outros”, “se calhar é karma”, “se calhar eu é que sou a única pessoa neste planeta que não cria a própria realidade”, “se calhar é mesmo isso”, estão a ver? Se dão por vocês nesse tipo de manobra defensiva, alguns já viram isto em intensivas, não é? Quando começamos a falar com alguém, querem falar, e perguntamos “então, o que se passa?” — “não sei”. Então, dá-nos uma pista.

“Olha, não sei, não estou feliz com a minha vida.” — “Porque não estás feliz?” — “Ah, porque não estou a conseguir o que quero.” Hmm.

Pronto, apesar de não ser assim tão... ainda é manobra defensiva, meia-verdades, omissões, evasivas, sem ideias, sem respostas, sem rumo. Fiquem atentos a isso, é sinal, é defesa, é uma das formas de defesa. Outra forma de defesa é desviar, empurrar para o lado, “ah, não pode ser isto, não pode ser aquilo, não, não, não”.

Já olhei para a hipótese de ser de mártir, vejo ali qualquer coisa, mas não é isso. Porquê que não é, se está ali? “Ah, porque já olhei para isso anos a fio.” Pois, infelizmente, isso dura para sempre, a não ser que se faça alguma coisa quanto a isso.

“Sim, mas isso não, não, já mexi demasiado nisso, não me venham com isso do mártir. E não me venham dizer que estou a deixar a criança que há em mim controlar a minha vida, não me digam que é isto, não me digam que é aquilo.” Quando fazem isso convosco, com o vosso eu superior, isso é sinal claro, é defesa, é desviar.

Outra forma de desviar é menosprezar. “Ah, se calhar é por ser mártir, mas isso é tão estúpido, é ridículo, e se calhar estou a tentar controlar, mas isso era mesmo estúpido, ninguém com juízo queria fazer isso, por isso não pode ser.” Menosprezar, estão a ver?

Outra maneira é ficarem presos à forma das coisas. “O meu eu superior disse que era isto, mas já não sei se foi mesmo ele ou não, porque ouvi deste lado e não do outro, e disseram antes do que eu esperava, ou eu já sabia a resposta antes, portanto não podia ser.” A forma não bate certo, a forma não bate certo.

Portanto, recusam aquilo porque a forma não foi a certa, e isso é outra forma de defesa, é negar, mais uma vez. Outra manobra defensiva: atacar, sim, fiquem agressivos ou culparem alguém. “A culpa é deles”, “foi da minha mãe”, “é do passado”, “é karma”, “a vergonha era demais para mim”, “tu é que devias ter-me dito isso, eu superior, não devias ter deixado, etc.”. Portanto, aí está: culpar os outros, arranjar alguém para pôr as culpas, é mais uma manobra defensiva, claramente. E essa coisa de culpar e querer fugir, tipo, “já não quero saber disto, quero é fugir, e se me obrigam a ficar, vou ficar agressivo, vou ficar mesmo desagradável”, pronto, mais uma defesa.

Portanto, se dão por vocês muito na defensiva convosco próprios, com o vosso eu superior, nos vossos momentos de meditação ou procura, seja de forma consciente ou mais profunda, isso é sinal, uh-oh, vejam lá, de que é que estou a defender-me? Não sei, provavelmente há aí qualquer coisa escondida, seja o que for, estou na defensiva porque está por aí, sinto o cheiro, mas não sei o que é, só sei que está e pronto, por isso defendo-me. Outra forma — uma terceira forma de perceberem o sinal — é quando começam a “nobilizar” a coisa, a dar-lhe ares de nobreza, como já falámos antes: “Ah, isto é porque amo demais”, “sou demasiado sensível”, “nasci antes do meu tempo”, esse tipo de coisas. Então, quando é que era suposto terem nascido? E pronto, essa cena de “não era suposto estar neste mundo”, “o mundo não está preparado para mim”, “sou demasiado espiritual para funcionar aqui”.

Então, se é assim, Deus é que está mesmo tramado, não é? Porque se vocês são demasiado espirituais para funcionar, então Deus deve estar completamente congelado, tipo numa redoma de gelo, não? Pois, mas Deus não está aqui — mas, estão a ver, esse é o erro que muitas vezes fazem, é o mesmo. Mas pronto, quando começam a dar esse ar de nobreza às coisas, a justificar tudo, a racionalizar, a arranjar desculpas, “ah, eu tenho direito a controlar, não é uma agenda escondida, eu tenho direito a isto, posso proteger-me, posso safar-me porque, vejam, se soubessem o que eu sei sobre mim, iam perceber, eu...”, pronto, este tipo de nobilização, racionalização, justificações... Apanhem-se a fazer isso, no vosso processo ou mesmo convosco próprios, nas vossas conversas internas, porque é sinal que há ali qualquer coisa escondida, provavelmente está ali a agenda a rondar.

Depois, quarto sinal: fiquem atentos aos sintomas físicos — sintomas físicos irregulares, tipo, do nada, “epá, doeu-me aqui no pescoço, uma fisgada”, ou “epá, no ombro, sinto aqui uma pressão”, ou assim uma

sensação estranha, uma pontada. Muitas vezes o cansaço também é sinal — aquele cansaço do nada, “estou de repente exausto, já não quero lidar com isto, não quero ver mais nada, só quero é ir para a cama, enroscar-me e dormir”. Isso é uma pista — cansaço físico, especialmente quando não faz sentido estar tão cansado, as pálpebras pesadas sem razão, é porque há ali uma agenda qualquer a pairar. Não quer dizer que seja sempre, não é uma regra absoluta, mas é uma pista — como aquele aviso, não quer dizer que seja algo terrível, mas é um sinal, convém repararem nisso.

Mesmo o cansaço normal, tipo “epá, já estou acordado há doze horas, claro que estou cansado”, ainda assim, se repararem, às vezes quando estão mesmo envolvidos em algo entusiasmante, ou verdadeiro, nem sentem o cansaço — podem estar 20 ou 24 horas nisto e nem querem saber. Mas se, no meio do vosso processo, notam “epá, estou exausto, mas estou quase a perceber qualquer coisa aqui”, então pode haver ali uma agenda escondida. Estes são os sinais, as pistas: vontade de fechar, de se afastar, defesas, racionalizações, nobilitações, justificações, sintomas físicos esquisitos, cansaço. Qualquer um destes pode ser sinal de uma agenda oculta, seja na vossa procura, no vosso processo de crescimento, de mudança, de criar a realidade que querem, nos vossos objetivos, até no sucesso.

Mas também vão reparar que isto aparece nas relações com os outros. Quando estão a lidar com alguém e vos apetece calar, afastar-se, de repente ficam defensivos — começam a mentir, a omitir, a dizer meias-verdades, a desviar, a trivializar: “eh pá, há piores que eu, olha para ti, também já te vi a ficar zangado, por isso, pronto...”. Isso é manobra defensiva. Ou então ficam presos à forma: “Eu até teria ouvido o que disseste, mas disseste da maneira errada, falaste comigo antes do jantar e não depois, se fosse depois talvez ouvisse, mas falaste antes, falaste alto demais, pareceste a minha mãe, ou o meu pai, ou disseste com o tom errado, ou devias ter dito isto há semanas, porque agora já não quero ouvir.” E depois, na verdade, não disseram antes porque não queriam enfrentar a vossa reação, era por isso.

E depois, o que interessa se foi há três semanas ou é hoje? Porque é que não ouvem o conteúdo? Vejam bem, isto é manobra defensiva, e se se apanharem a fazer isto com os outros, racionalizar, justificar, nobilitar, ou de repente não querem lidar, isso é pista — há uma agenda oculta, não só no processo individual, mas também nas relações.

É mesmo importante, e o primeiro passo para acabar com a frustração é estarem atentos a estes sinais. Quando se aproximam de um tema, quando estão a mexer numa parte da vossa realidade, reparem: ao pensar nisso, retraem-se? Ficam na defensiva? Quando começam a agir para criar a vossa realidade, estes sinais aparecem? Fiquem atentos. Este é o primeiro passo. O segundo passo é procurar conscientemente a agenda escondida. Dizemos “a agenda” no singular, mas podem ser várias — esta agenda para um tema, outra para outro, podem ter duas ou três ligadas a um mesmo assunto, mas normalmente há uma ou duas a mexer com cada questão.

Procurem-nas. Se sabem que têm tendência para controlar, procurem essa agenda; ou se é para se fazerem de coitadinhos, procurem essa. Se sentem que sempre acabam por ter pena de vocês, seja o que fizerem, vão à procura disso — mas de forma consciente, bem acordada, procurar mesmo o que é a agenda, ou pelo menos a categoria dela. Se calhar nem encaixa nas categorias que sugerimos, mas procurem na mesma, usem as categorias como ponto de partida para descobrir: qual é a minha agenda aqui, o que é que eu estou mesmo à procura quando faço isto?

Quando começarem a explorar, vão acabar por descobrir a agenda que precisam de desarmar. Depois de identificar, explorem-na — não fiquem só “ah, a minha agenda escondida é controlar”, pronto, siga, não! Explorem o que isso quer dizer para vocês. Já falámos disto numa intensiva na Florida, por acaso, em que uma mulher dizia: “Desisti do controlo, percebi que era controladora, então deixei de tomar decisões em casa, deixo-os decidir tudo, e quando me perguntam o que quero, digo para serem eles a decidir.” Isto é controlo — porque estão a controlar por omissão, por passividade. E se tomarem a decisão errada? “Deixo-os, mas estou a controlar.” Não é desistir do controlo, é mudá-lo de sítio.

Portanto, o que é controlo para mim? Para uns, o controlo é muito óbvio, para outros é muito subtil. “Epá, está bem, faz como quiseres, não quero controlar.” Mas por dentro estão a controlar tudo, mesmo que digam que não. O controlo pode ser agressivo, passivo, pode ser aquele passivo-agressivo que é até mais lixado do que o direto, porque o direto vê-se logo de longe.

Portanto, explorem: controlo com raiva, com mágoa, com chantagem, com fraqueza, com pena? Com o que é que faço? Ou quando olho para isto...

Explore mesmo — não é só rotular, é mesmo perceber como é para vocês. Seja qual for a agenda, depois de a explorar, entendam-na:

“Porque é que faço isto? Porque é que deixei esta agenda cair? Porque é que larguei?”

Não é bem deixar ir, é mais “porque é que deixei de lado?” Foi por birra? Porque era possível controlar, mas não era construtivo, então tornou-se destrutivo? Ou porque era impossível controlar? Vejam onde encaixa na vossa vida, no vosso percurso. De onde é que veio, porque é que fazem, tentem perceber a fundo a agenda que está aí — e talvez a parte do entendimento seja mesmo olhar para trás: atrás do controlo, seja qual for a cara dele, o que é que vocês querem mesmo? Ser independentes, autossuficientes. Tal como atrás da pena de vocês próprios, está o desejo de serem donos da vossa vida.

Arrisco dizer que quem tem mesmo essa agenda, se olharem para trás, vão ver uma infância em que foram oprimidos, não puderam ser vocês próprios, eram quase uma extensão da família e não um indivíduo, sem identidade. E normalmente é mesmo assim: uma vontade gigante de serem autónomos, de decidirem por vocês, de viverem a vossa vida — mas não puderam, ou pelo menos parecia que não. Então a agenda ficou ali, escondida, e reaparece como pena, mártir, vítima. Qualquer pessoa pode sentir-se vítima ou mártir de vez em quando, mas se isto é a vossa agenda, vão perceber como isto bate certo com a vossa infância, adolescência, ou até agora.

Aqueles de vocês que andam sempre à procura de justificação, de provar que têm razão, no fundo o que querem mesmo é serem livres, livres para viverem a vossa vida, mas depois há mensagens, crenças, “contratos” internos, o que for, a dizer-vos que não podem. Pronto, podem agarrar-se à justificação por qualquer razão, mas quando é uma agenda — não só um comportamento ocasional, mas uma agenda que está ali por trás — vão sempre encontrar esse desejo de liberdade.

O mesmo para quem anda sempre a precisar de aprovação, de palmadinhas nas costas, de reconhecimento, de atenção, de ser notado de uma forma ou de outra — então, como é que faço isto, como é que isto funciona para mim? Explore, percebam o que está por trás: “Quero ser amado. E acho que não posso, ou tenho medo, ou o que for.” Todos vocês querem ser amados, claro, mas se para alguns é tão forte que aquilo ficou de

lado, reprimiu-se e agora aparece como agenda escondida — o mesmo com as outras agendas e os seus “correspondentes”.

Portanto, quando exploram, percebam e depois perdoem-se por isso. “Perdoo-me por ter esta agenda.” Depois de se perdoarem, respondam-lhe — “olha, isto não faz sentido, isto não é possível, é impossível”. Pois, já sabiam disso, mas nunca se disseram isso a vocês mesmos, e faz diferença.

Lembro-me de uma intensiva, em que alguns de vocês estavam a falar com uma pessoa, e ele dizia: “Preciso da aprovação do meu pai para ser feliz e ter sucesso”, e o pai já tinha morrido. E dissemos-lhe: “Não vais ter a aprovação dele”. E ele ficou logo cabisbaixo, encolhido. Mas ele já sabia que o pai estava morto, não foi novidade, mas nunca se tinha dito a si próprio:

“Então é impossível receber a aprovação dele da forma como queria”. Nunca se disse a si mesmo:

“Esta agenda — querer a aprovação do meu pai — é inadequada porque ele já morreu, é impossível porque queria que ele viesse e dissesse ‘filho, orgulho-me de ti’”.

Não vai acontecer, é impossível, é inapropriado, e mesmo que acontecesse não se sabe se seria sequer construtivo. Ele sabia disso, mas nunca se disse isso, nunca enfrentou mesmo: “Isto é impossível”.

Têm de se dizer mesmo: “Isto é impossível”, se for o caso, “Isto é completamente inapropriado”, ou “Isto é totalmente/destrutivo, pelo menos em parte”, não basta dizer as palavras, é mesmo dizerem a vocês próprios — responderem à agenda. Parece óbvio, mas normalmente passamos logo à frente. Respondam à agenda, e depois, qual é a alternativa? Qual é a alternativa possível e construtiva para conseguir aquilo que quero? Não tenho de desistir do que quero, só não quero chegar lá por este caminho. Então, qual é uma forma possível, construtiva, apropriada de conseguir isto? Depois, larguem a agenda — já não precisam dela, podem largá-la — e passem a agir na nova direção, a dar pequenos passos para viver sem ela.

Portanto, este é o segundo passo de base: à medida que vão descobrindo as vossas agendas principais, ou outras que surjam, não demora tanto tempo como parece, porque, ao começar, vão percebendo, explorando, perdoadando, respondendo, e depois encontrando alternativas,

largando e começando a agir, mesmo com passinhos pequenos, mas avançando nessa nova direção.

Depois vem o terceiro fundamento: explorar isto de forma meditativa. Trabalhem com o vosso eu superior, ou até usando a meditação que fizemos hoje, ou criem a vossa própria, para trazerem a agenda escondida ao de cima. Não é totalmente invisível, mas está escondida, por isso tragam-na cá para fora: “Quero controlar esta pessoa, ou aquelas pessoas, ou toda a família. Quero que me obedeçam em tudo, que façam tudo como eu quero, que nunca me critiquem, que concordem sempre comigo em tudo.” Pronto, ponham cá fora. Uma agenda aberta é aquela que vocês reconhecem totalmente e conseguem dizer — sem esconder nada, nem exagerar nada.

“Quero ter pena de mim próprio, é isso que quero, é para isso que me apetece viver — até podia pôr na campã: ‘Aqui jaz alguém que conseguiu passar a vida a ter pena de si mesmo’”. Pronto, é isso que me vai dar felicidade, é esse o meu bilhete para o além. “Quero reconhecimento constante, quero aprovação constante, e nunca é suficiente, quero sempre mais, não importa o quanto me digam, quero sempre mais.” Pronto, digam mesmo. Tragam ao de cima. Na meditação, vão a um sítio seguro, digam às pedras, às árvores, à terra — tragam o vosso eu superior, os vossos conselheiros, se quiserem, ou até a nós, se acharem útil, embora não seja obrigatório. Digam mesmo. O ponto é esse — vocês não querem dizer, por isso é que mantêm a agenda escondida. Tragam-na cá fora, escrevam, digam em voz alta, mas num estado meditativo, tragam à superfície, abram tudo.

Não precisam de contar a toda a gente, não é para ir trabalhar e contar à malta toda, nem contar aos amigos todos — isso é coisa de adolescente que só quer mostrar que é muito honesto. Contem a vocês mesmos, mas honestamente, completamente, totalmente. Não vão para o extremo: “Quero controlar o mundo inteiro”, não, se calhar é só a vossa família ou o vosso parceiro, pronto, é isso. Dizer “quero controlar o mundo” é tão mentira como dizer “não quero controlar ninguém”. Mentira é mentira, por muito relativo que seja o conceito de verdade, se não é a vossa verdade, não é verdade. O que interessa é saber até onde é verdade para mim, nem mais, nem menos. Por isso, às vezes é preciso ir afinando:

“O que é mesmo verdade para mim?” Na meditação, o vosso eu superior pode corrigir, pode ajudar a perceber, até vos pode ajustar o que

estão a ver. Mas tragam mesmo ao de cima: o que é que eu quero, qual é a minha agenda? Tragam-na completamente para fora. E depois, há dois caminhos: ou largam e deixam mesmo sair da vossa realidade — “já não me serve, nunca mais vou seguir isto”, deixam cair — ou então limpam-na, se virem que é possível torná-la construtiva, vejam como podem transformá-la para algo positivo. Ou então, se virem o que está por baixo, assumam: “O que eu quero mesmo é ser autónomo, não há mal nisso”. Se calhar em miúdos não vos deixaram ser assim, não podiam ser livres, mas agora podem transformar essa agenda escondida numa agenda positiva e aberta, que vos motive e dê força para avançar. Portanto, ou largam, ou limpam, ou elevam a agenda para algo aberto, que vos ajude a alcançar o que querem.

E o quarto passo é reparar o estrago. O que é que as vossas agendas escondidas fizeram? Erodiram o vosso sentido de valor? Prejudicaram as vossas ações? Fizeram-vos duvidar se conseguem sequer sair do sítio? Sabotaram-vos? Castigaram-vos? Alienaram-vos da vossa espiritualidade, do vosso poder, de vocês próprios? Digam a vocês mesmos, reconheçam, e reparem o estrago. Como? Há várias formas de aumentar o vosso valor: trabalhar a autoestima, autoconfiança, sentido de dignidade, respeito próprio, consciência, realização, amor próprio, perdão. Há formas de aumentar a vossa ação — tomem decisões, deem energia aos vossos recursos internos, avancem.

E claro, formas de reconectar com a vossa espiritualidade, de reconstruir e mudar as crenças que foram enfraquecidas, para voltarem à força, parar a sabotagem, parar o autopunição, tratar da alienação e então, sentem-se com o vosso eu superior e falem mesmo sobre isso, lidem com o assunto, interajam e procurem maneiras de se reconectar um com o outro, para começar a reparar o dano — seja como for. Estes são os quatro fundamentos: os sinais, a exploração consciente e descoberta, a exploração meditativa, e reparar o dano. E, para ajudar a trabalhar estas ferramentas, têm aquela meditação que fizemos hoje, em que vão para o vosso lugar seguro — e é importante mesmo “perderem-se”. “Ah, mas é só uma meditação...” — sim, mas percam-se mesmo.

Todos já se perderam a conduzir ou a andar e, quando isso acontece, o que é que aparece? Pânico, não é? Sintam o pânico, mas reparem qual é o impulso que surge logo de seguida — é importante responderem a esse impulso porque isso vai refletir algumas das vossas agendas escondidas,

mesmo que não seja intencional. Por isso, na meditação, percam-se de propósito, sintam mesmo o que é estar perdido, aumentem isso até sentirem aquela intensidade, e depois vejam qual é a vossa reação: querem gritar, chorar, fugir, encolher-se, berrar? Observem isso e deixem que o corpo ou a mente respondam, sigam esse impulso inicial. E depois, escolham ser encontrados — cruzam o vale, sobem a colina, seja o que for, e lá está o vosso eu superior sentado junto à fogueira, à noite, ou de manhã cedo, ou até no meio do dia.

Sentem-se e falem, conversem mesmo: “Quero acabar com esta agenda, quero limpar tudo à volta deste tema”, falem à vossa maneira. Eles olham, sorriem, atiram pó mágico para o fogo, e as chamas crescem, e há uma brasa que depois pegam, e de repente ficam dentro dessa brasa — uma porta para as vossas agendas escondidas. Uma vez lá dentro, deixem que aconteça o que tiver de acontecer para descobrirem qual é a agenda.

Com a ajuda do vosso eu superior, uma luz dourada vai crescendo, ficando cada vez mais brilhante até que algo acontece: para uns explode em mil pedaços, para outros simplesmente desaparece, para outros ainda fica purificada e torna-se numa agenda positiva, que agora conseguem assumir, mesmo que antes não conseguissem. Por isso não dizemos o que vai acontecer — é ver o que surge. E de repente, voltam à fogueira e sentem que ficou resolvido.

Esta meditação, que vai ser gravada (se quiserem ouvir depois), pode ser feita guiada ou sozinhos, adaptada, como quiserem — é uma forma de vos ajudar nestes quatro passos.

Outra técnica, muito divertida e útil, mesmo sendo mais abstrata: entrem em meditação e peçam ao vosso eu superior que traga as vossas agendas escondidas para a vossa consciência — ouçam bem, para a vossa consciência. Não é para a “superfície”, porque se não três dias depois são apanhados de surpresa, esmagados pela agenda escondida que já nem sabiam que existia. Não queremos só trazer à tona, queremos trazer à consciência — para que vocês vejam e percebam antes de serem apanhados por ela em cheio. Peçam ao vosso eu superior para a trazer à vossa mente consciente, para poderem ver e entender antes de terem de vivê-la. Como eles fazem isso?

Podem fazer-vos deitar, abrir um chakra, procurar atrás do coração, ou nas articulações, ou onde for que tenham guardado a agenda — porque não há sítio onde a colocar, tudo é dentro de vocês. Podem achar que a “largaram”, mas se não a libertaram, ela ainda está aí, escondida. Podem até sentir que a guardaram no fígado, no joelho, nos ossos — e pode aparecer mais tarde como dor, ou doença, ou só como padrão mental. Portanto, ao trazer à consciência, eles podem desconectá-la — cortam mesmo a ligação. E peçam que, ao desconectar, também liguem o “antídoto”: por exemplo, atrás do controlo está a vontade de ser autónomo; atrás da busca de justificação está a vontade de ser livre do passado e avançar; atrás da autopiedade está o desejo de auto-determinação, de identidade, de independência; atrás do desejo de aprovação está a vontade de ser amado; atrás da violência ou da vingança, o desejo de controlar as próprias emoções; atrás da proteção da criança ou do ego, está outra vez a liberdade do passado; atrás da manipulação está a vontade de lidar com o medo, com a fraqueza.

Vocês não são maus, nem piores do que ninguém, nem lixo cósmico, nem “a escória do universo”. Não têm de sofrer para crescer. Atrás de todas as agendas destrutivas, há sempre agendas positivas que podem ser abertas e vividas. Ao tomarem consciência delas e assumi-las abertamente, deixem que a agenda velha seja desconectada, e peçam para ligar a nova, positiva — e só então trazê-la à superfície, para ser vivida de forma consciente.

O objetivo é esse: querem que a agenda escondida venha à consciência para poder ser desligada, e querem que a positiva seja ligada e venha à superfície. Assim podem acabar com a frustração e destruição, e ficam livres para descobrir o que é uma vida sem agendas escondidas.

Outra abordagem opcional, para agendas mesmo muito, muito escondidas, é o que podemos chamar de “limpeza do corpo etérico”. Se a agenda está tão enterrada que já nem sabem que existe, não precisam de a encontrar, basta livrarem-se dela. Cortem mesmo o fio que a prende — e pronto, foi-se, e se nem sabem qual era, ótimo, melhor ainda! Não faz mal libertarem-se de coisas que nem sabiam que tinham, antes de sequer perceberem o que eram.

Podem pedir mesmo ao vosso eu superior ou à vossa alma que limpem do vosso corpo etérico todas as agendas que estejam a bloquear isto ou

aquilo, ou as que estão tão escondidas que nem sabem delas — com luz, som, energia, como vos fizer mais sentido. Experimentem, sejam espontâneos, vejam o que resulta para vocês. Alguns vão sentir que não conseguem, então não façam, outros vão adorar, experimentem e vejam.

Portanto, têm três abordagens, não precisam de fazer as três: podem fazer a meditação da fogueira, ou o processo de desconectar/conectar, ou a limpeza, cada um usa como quiser. O que importa é seguir os quatro passos: procurar sinais, descobrir conscientemente as agendas, descobrir meditativamente, e reparar o dano. Isso pode mesmo acabar com a frustração, e se as agendas já são destrutivas, pode acabar com essa destrutividade também. E aí ficam livres para, finalmente, experimentar o que é viver uma vida sem agendas escondidas.